

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ :

Руководство Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

письмо № _____

" _____ " _____ 2020 г.

Приказ №54/4-о от 01.09.2021

Директор _____

_____ / _____ / Ф.И.О.

" _____ " _____ 2020 г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.08	112.50	0,15.	0.00	0.00	0.00	1.80	0.06	2.85	0.03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20.49	10.15	23.36	272.73	0.07	0.18	1.30	0.73	186.75	14.24	183.38	2.55
Чай с лимоном	686*	200	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			24.63	22.98	62.96	563.23	0.07	0.24	4.20	1.28	206.60	26.54	228.51	4.04
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0.80	0.20	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0,2*1,67	12.53	22.55	17.54	0.75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5.89	4.65	19.98	147.00	0.06	0.25	11.50	0.26	38.40	34.87	88.32	2.08
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100(60/40)	13.88	17.78	4.5	199	0.08	0.07	0.52	2.45	18.53	15.68	128.74	1.03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6.38	5.87	42.62	253.00	0.06	0.13	0.00	0.92	12.37	9.80	54.34	0.99
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95.00	0.00	0.00	1.04	0.05	6.13	3.98	7.21	0.58
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			30.11	29.12	97.44	840.04	0.25	0.46	13.31	4.46	102.36	98.28	348.35	7.67
всего			54.74	52.10	160.40	1403.27	0.32	0.70	17.51	5.74	308.96	124.81	576.86	11.71

			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
--	--	--	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	0.10	200.00	10.00	108.00	0.22
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7.40	13.95	31.96	284.00	0.07	0.20	1.23	0.35	141.24	63.35	148.10	1.32
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			16.00	20.20	71.27	532.00	0.16	0.33	1.65	1.00	356.49	84.75	296.84	2.96
обед														
Салат из белокачанной капусты	43*	100	1.55	5.08	9.42	88.00	0.02	0.07	15.90	2.30	43.12	16.44	29.99	0.55
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00	0.11	0.04	10.99	0.21	47.11	24.21	53.88	1.17
Тефтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	10.15	16.54	12.02	238.00	0.00	0.06	3.08	4.96	30.91	10.02	59.95	0.66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10.51	7.94	51.70	325.00	0.06	0.10	0.00	0.67	17.39	166.34	249.01	5.58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0.00	28.88	116.00	0.00	0.00	0.40	0.00	44.80	6.00	15.40	1.26
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			27.27	36.36	111.62	1000.00	0.19	0.31	30.37	8.92	197.73	234.41	460.43	11.46
всего			43.27	56.56	182.89	1532.00	0.35	0.64	32.02	9.92	554.22	319.16	757.27	14.42

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1.20	4.30	22.00	132.00	0.03	0.02	8.00	0.40	8.00	5.00	14.00	0.30
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6.37	10.68	32.15	256.00	0.08	0.09	1.32	0.70	129.79	29.44	138.40	0.43
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			13.87	18.98	107.15	659.00	0.13	1.17	9.42	1.65	208.79	86.44	191.90	2.28
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1.60	5.07	8.33	87.00	0.00	0.07	25.30	2.10	42.08	14.36	30.91	0.58
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2.31	6.60	17.36	135.00	0.08	0.10	16.79	0.21	27.81	27.16	68.40	1.00

Сыр порциями	97*	20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	0.10	200.00	10.00	108.00	0.22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19.59	14.40	26.24	288.18	0.08	0.25	1.31	0.13	183.35	55.85	164.55	1.46
Чай с лимоном	686*	200	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			28.25	20.66	65.76	538.18	0.17	0.38	4.53	0.78	401.40	78.09	314.83	3.14
обед														
Салат из свеклы	52/17	100	1.27	15.06	7.65	171.00	0.01	0.05	8.50	6.70	31.45	18.70	36.55	1.19
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2.84	5.37	20.84	146	0.07	0.12	16.5	0.29	23.28	24.51	66.14	1.05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17.85	98.38	21.68	301.52	0.20	20.23	0.00	0.80	39.69	409.93	79.36	5.81
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.01	0.08	0.75	0.45	20.40	25.50	20.75	0.81
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			25.35	119.41	85.18	880.52	0.29	20.56	9.25	9.02	129.22	490.04	188.86	11.10
всего			53.60	140.07	150.94	1418.71	0.46	20.93	13.78	9.80	530.61	568.14	503.70	14.25

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02
Каша молоч. манная с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73	0.07	0.11	1.37	0.47	193.26	23.01	76.80	0.56
Какао с молоком	693*	200	4.50	24.50	132.82	190.00	0.00	0.14	1.16	0.00	113.10	0.00	0.00	0.93
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			27.97	55.59	179.85	646.73	0.17	0.31	2.53	1.02	317.56	30.05	111.20	2.06
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1.37	10.14	7.55	126.92	0.90	0.05	12.98	4.54	28.11	18.57	41.17	0.77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2.99	4.97	11.52	121.00	0.01	0.05	10.00	0.40	23.50	20.75	50.10	0.65
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	10.96	11.54	13.12	201.00	0.00	0.07	1.31	2.56	29.30	9.15	63.82	0.61
Капуста тушеная	214*	180	3.84	6.24	108.00	115.20	0.08	0.05	26.40	2.88	86.40	28.80	57.60	1.20
Компот из кураги	638*	200	1.04	0	30.96	123	0.7	0.02	0.8	1.1	32.4	21	29.2	0.7
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24

итого:			12.66	18.71	93.48	594.00	0.10	0.28	12.13	1.30	167.29	80.59	204.38	3.08
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0.80	0.20	5.21	20.04	0.05	21.04	0.27	0.33	12.53	22.55	17.54	0.75
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00	0.11	0.04	10.99	0.21	47.11	24.21	53.88	1.17
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13.09	9.30	13.35	191.00	0.00	0.07	1.32	3.61	51.95	21.91	144.42	1.32
Рис отварной	511*	180	4.58	7.33	46.33	275.00	0.08	0.04	0.00	0.53	6.15	32.43	98.74	0.67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0.00	28.88	116.00	0.00	0.00	0.40	0.00	44.80	6.00	15.40	1.26
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			23.53	23.63	103.37	835.04	0.24	21.27	12.98	5.46	176.94	118.50	382.18	7.41
всего			36.19	42.34	196.85	1429.04	0.34	21.55	25.10	6.75	344.23	199.08	586.56	10.49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день (среда)															
завтрак															
Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.08	112.50	0,15.	0.00	0.00	0.00	1.80	0.06	2.85	0.03	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6.37	10.68	32.15	256.00	0.08	0.09	1.32	0.70	129.79	29.44	138.40	0.43	
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87	
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55	
итого:			10.45	23.50	71.54	544.50	0.08	0.15	1.42	1.25	146.84	40.90	181.99	1.88	
обед															
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1.60	5.07	8.33	87.00	0.00	0.07	25.30	2.10	42.08	14.36	30.91	0.58	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00	0.05	0.05	18.29	0.17	49.45	21.52	50.65	0.83	
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10.93	10.04	13.17	188.00	0.01	0.05	1.32	3.55	38.66	21.19	92.46	0.86	
Пюре картофельное	520*	180	3.87	6.68	26.41	197.00	0.10	0.35	31.13	0.16	48.55	39.21	24.90	1.42	
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.01	0.08	0.75	0.45	20.40	25.50	20.75	0.81	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24	
итого:			21.59	27.96	90.69	827.00	0.17	0.64	76.79	7.21	213.54	133.18	271.87	6.74	
всего			32.04	51.46	162.23	1371.50	0.25	0.79	78.21	8.46	360.38	174.08	453.86	8.62	

			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
--	--	--	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	15	3.45	4.35	0.00	54.00	0.06	0.01	0.24	0.08	150.00	7.50	81.00	0.16
Каша молоч. пшенинная с маслом	302*	200/5	19.59	14.40	26.24	288.18	0.08	0.25	1.31	0.13	183.35	55.85	164.55	1.46
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95.00	0.00	0.00	1.04	0.05	6.13	3.98	7.21	0.58
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			27.18	19.17	75.07	556.18	0.14	0.32	2.59	0.81	349.48	74.33	285.26	2.75
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1.55	5.08	9.42	88.00	0.02	0.07	15.90	2.30	43.12	16.44	29.99	0.55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5.16	3.39	20.07	134.00	0.04	0.15	24.10	0.36	27.26	35.39	103.81	1.31
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	13.88	17.78	4.50	199.00	0.08	0.07	0.52	2.45	18.53	15.68	128.74	1.03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10.51	7.94	51.70	325.00	0.06	0.10	0.00	0.67	17.39	166.34	249.01	5.58
Компот из изюма	638*	200	0.36	0.00	33.16	128.00	0.00	0.05	0.00	0.10	16.40	8.40	25.80	0.66
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			34.28	34.79	119.45	1000.00	0.20	0.52	40.52	6.66	137.10	253.65	589.55	11.37
всего			61.46	53.96	194.52	1556.18	0.34	0.84	43.11	7.47	486.58	327.98	874.81	14.12

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7.73	9.65	30.00	248.18	0.07	0.28	1.31	0.65	222.03	72.35	155.89	2.06
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Конфета шоколадная		16	0.40	3.70	9.10	71.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.40	1.10	1.20
итого:			14.43	17.35	92.10	590.18	0.09	1.54	1.41	1.20	293.13	124.75	196.49	4.81
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1.06	10.13	4.52	114.00	0.85	0.05	19.75	4.94	16.14	17.00	14.06	0.80
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2.31	6.60	17.36	135.00	0.08	0.10	16.79	0.21	27.81	27.16	68.40	1.00
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(60/40)	10.60	10.36	9.05	168.00	0.05	0.06	0.32	0.34	43.10	6.47	43.69	0.16

Каша пшеничная вязкая	302*	180	4.44	8.36	19.18	170.40	0.04	0.13	0.73	0.25	67.22	41.26	133.07	1.00
Компот из св. плодов	631*	200	0.16	0.16	27.87	109.00	0.01	0.01	6.60	0.08	6.88	3.60	4.40	0.95
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:			21.39	36.21	78.57	822.40	1.02	0.39	44.20	6.60	175.56	106.88	315.82	6.14
всего			35.81	53.56	170.67	1412.58	1.12	1.93	45.61	7.80	468.69	231.64	512.31	10.96

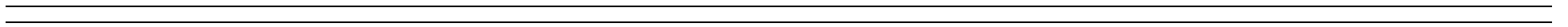
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Двенадцатый день (суббота)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00	0.07	0.00	0.35	0.00	55.00	185.00	54.00	3.00	
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73	0.07	0.11	1.37	0.47	193.26	23.01	76.80	0.56	
Какао с молоком	693*	200	4.50	24.50	132.82	190.00	0.00	0.14	1.16	0.00	113.10	0.00	0.00	0.93	
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55	
итого:			33.02	51.94	180.07	634.73	0.14	0.31	2.88	1.02	371.36	215.01	163.30	5.04	
обед															
Огурцы соленые порциями		100	0.80	0.10	1.60	13.36	0.03	0.03	5.01	0.10	23.05	14.03	24.05	0.60	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2.99	4.97	11.52	121.00	0.01	0.05	10.00	0.40	23.50	20.75	50.10	0.65	
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20.13	9.31	4.97	185.00	0.08	0.31	0.39	2.56	57.93	29.99	239.77	2.34	
Рис отварной	511*	180	4.58	7.33	46.33	275.00	0.08	0.04	0.00	0.53	6.15	32.43	98.74	0.67	
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0.68	0.28	20	133	0	0.01	0.06	0	12.4	3.4	3.4	0.66	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24	
итого:			32.00	22.59	85.02	853.36	0.20	0.48	15.46	4.37	137.43	112.00	468.26	7.16	
всего			65.02	74.53	265.09	1488.09	0.35	0.79	18.34	5.39	508.79	327.01	631.56	12.20	

При составлении меню использовались:

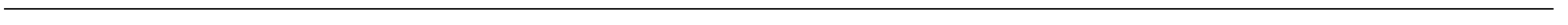
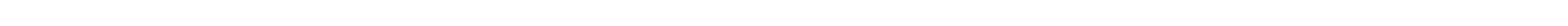
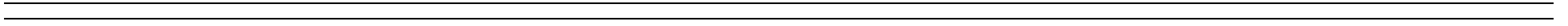
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год





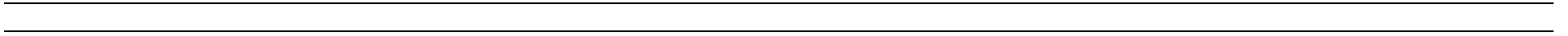


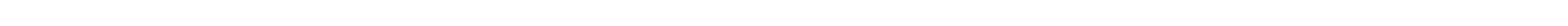
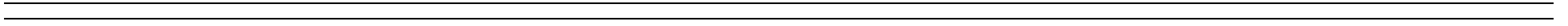


--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





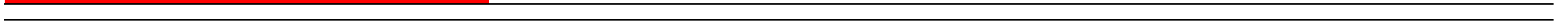






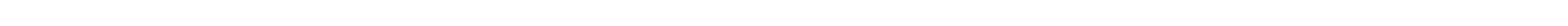
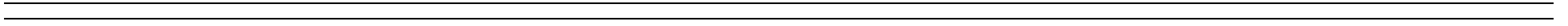
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--







--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--